

### Questionnaire pour identifier si l'activité choisie correspond à la personne

Pour chaque activité de psychologie positive que vous réalisez, notez les raisons qui vous encouragent à la poursuivre. Notez chaque réponse sur une échelle allant de 1 (pas du tout pour cette raison) à 7 (fortement pour cette raison). Cela vous permettra d'identifier si l'activité choisie est en cohérence avec la personne que vous êtes (ou que vous accompagnez) et si elle est utile, intéressante, stimulante pour vous (ou la personne accompagnée)

Questions adaptées de Lyubomirsky & Layous, 2013

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout			Un peu			Fortement

Naturel	Je continuerai à réaliser cette pratique car elle me semble naturelle pour moi et je suis en mesure de l'intégrer dans mon quotidien	
Bien-être	Je continuerai à réaliser cette pratique car cela me fait du bien et je trouve cela intéressant ou stimulant	
Valeurs	Je continuerai à réaliser cette pratique car elle correspond à mes valeurs. Je la réalise volontairement même si elle ne me procure pas d'émotions positives dans l'immédiat, parce qu'elle contribue à donner du sens à ma vie	
Culpabilité	Je continuerai à réaliser cette pratique sinon j'éprouverais de la honte, de la culpabilité ou de l'anxiété. Je m'oblige à adopter cette pratique	
Situation	Je continuerai à réaliser cette pratique parce que quelqu'un d'autre voudrait que je la fasse ou parce que ma situation actuelle m'oblige à le faire	

### Cotation – interprétation :

Pour calculer à quel point cette activité est en adéquation avec vous-même (ou avec la personne accompagnée), commencez par additionner les 3 premiers chiffres que vous avez indiqués (naturel+ bien-être + valeurs = X). Puis soustrayez les deux derniers chiffres indiqués (X – culpabilité – situation).

Vous obtenez alors un score d'adéquation de cette pratique. Plus l'adéquation est élevée, plus vous aurez de facilité à mettre en œuvre la pratique dans votre quotidien et à en observer les effets bénéfiques.

### Place à la pratique :

Voici deux pratiques utilisées en psychologie positive. Essayez de voir en binôme si l'une des deux pratiques semblent correspondre à l'une d'entre vous. Inspirez-vous du questionnaire ci-dessus.

#### Pratique 1 : Le journal des bonnes nouvelles :

Regardez les journaux (ou écoutez la radio, le journal télévisé, les journaux en ligne...) et repérez les bonnes nouvelles du jour puis partagez-les avec vos proches !

#### Pratique 2 : Revivre un moment satisfaisant (issue du programme CARE) :

Tous les soirs, écrivez jusqu'à trois choses agréables (ou plus) qui se sont passées dans la journée (en décrivant l'évènement, les émotions, les pensées et les sensations physiques)